

8月の献立表

立正保育園

日	曜日	10時の おやつ	主食	副食	主な食材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
1	月	牛乳 せんべい	ごはん	夏野菜カレー・福神漬け 茹で卵・キャベツサラダ	豚肉・南瓜・玉葱・人参・なす・ピーマン オクラ・卵・キャベツ・きゅうり・もやし	麦茶 マカロニあべかわ	537	17.2	19.2
2	火	麦茶 バナナ	ごはん	変わりきんぴら・さつま揚げの煮つけ いんげんのマヨ和え・みそ汁	豚挽肉・ごぼう・人参・ピーマン・芽ひじき・油揚げ さつま揚げ(南瓜)・いんげん・キャベツ・人参・麩	牛乳 チーズ蒸しパン	545	19.3	18.6
3	水	牛乳 ウエハース	ごはん	照り焼き丼・トマトサラダ みそ汁	鶏肉・玉葱・キャベツ・きゅうり・トマト 人参・もやし	麦茶 とうもろこし	422	18.1	13.7
4	木	麦茶 ポーロ	めん	冷やし中華・南瓜のそばろ煮 スイカ	ハム・卵・人参・きゅうり・トマト・南瓜 鶏挽肉・スイカ	フローズンゼリー	298	12.3	5.2
5	金	かき氷	パン	ブルーベリージャムパン・焼きそば スティックきゅうり・スープ	豚肉・キャベツ・人参・もやし・コーン きゅうり・玉葱・わかめ	麦茶 じゃがバター	336	11.5	9.2
6	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン ミニゼリー	麦茶 せんべい	251	8.6	5.3
8	月	牛乳 カルケット	ごはん	キャロットピラフ・鶏のパン粉焼き コーンサラダ・スープ	玉葱・人参・鶏もも肉・粉チーズ・キャベツ きゅうり・コーン・豆腐・わかめ	シャーベット	417	18.4	10.4
9	火	麦茶 チーズ	うどん	冷やしうどん・ささ身のごま和え バナナ	卵・人参・きゅうり・干椎茸・わかめ・鶏ささ身 キャベツ・もやし・バナナ	手作りゼリー	323	9.1	9.9
10	水	麦茶 スイカ	ごはん	変わり納豆・ジャーマンポテト えのきの酢の物・みそ汁	ひきわり納豆・大根・人参・長葱・しらす干し ベーコン・じゃが芋・玉葱・えのき・わかめ・きゅうり	牛乳 人参ケーキ	500	19.8	15.5
12	金	麦茶 ウエハース	ごはん	カレーライス・福神漬け ミニゼリー・ツナサラダ	豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・福神漬 ミニゼリー・キャベツ・きゅうり・ツナ缶	麦茶 ビスケット	486	11.7	16.9
13	土	麦茶 ビスケット	めん	そうめん・麦茶 チーズ	そうめん・きゅうり・ハム・みかん缶 チーズ	麦茶 せんべい	159	6.6	3.7
15	月	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・しめじ えのき・椎茸・きゅうり	アイスクリーム	233	6.8	5.5
16	火	麦茶 ポーロ	めん	スパゲティ・麦茶 ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン ミニゼリー	麦茶 ビスケット	310	9.7	6.8
17	水	牛乳 ウエハース	うどん	五目うどん・茹で卵 ドレッシング漬け	鶏肉・玉葱・人参・キャベツ・油揚げ・干椎茸 卵・かぶ・きゅうり	フルーツポンチ	360	13.1	15.6
18	木	麦茶 きゅうり	パン	ジャムマーガリンパン・グラタン 野菜スープ・ミニゼリー	鶏肉・マカロニ・玉葱・コーン・ベーコン キャベツ・人参・もやし・セロリ・ミニゼリー	牛乳 バナナ	448	18.5	14.1
19	金	牛乳 マンナ	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 コールスローサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵 ハム・キャベツ・きゅうり・コーン	麦茶 ココア蒸しパン	533	14.5	21.6
20	土	麦茶 せんべい	めん	焼きそば・麦茶 スティックきゅうり	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし きゅうり	麦茶 せんべい	241	7.5	9.0
22	月	牛乳 せんべい	ごはん	マーボー丼・中華サラダ かき卵スープ	豚挽肉・豆腐・人参・椎茸・長葱・にら・ハム もやし・きゅうり・卵・玉葱・えのき・わかめ	牛乳 マーラカオ	532	20.6	19.4
23	火	牛乳 カルケット	ごはん	肉じゃが・納豆 切り干し大根のサラダ・みそ汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生揚げ・干椎茸 ひきわり納豆・切干大根・きゅうり・ツナ・麩・わかめ	麦茶 コーンパン	559	20.3	21.6
24	水	麦茶 梨	ごはん	豚肉の生姜焼き・南瓜の煮物 トマトサラダ・みそ汁	豚肉・玉葱・生姜・南瓜・キャベツ・トマト きゅうり・人参・もやし	飲むヨーグルト せんべい	543	20.9	15.9
25	木	麦茶 チーズ	パン	ツナサンド・フライドポテト デラウエア・ソーセージスープ	ツナ・きゅうり・じゃが芋・デラウエア・キャベツ 玉葱・人参・もやし・魚肉ソーセージ・トマトジュース	麦茶 おにぎり	535	14.9	14.9
26	金	麦茶 ゼリー	ごはん	ハンバーグ・コーン人参 フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・卵・人参・おから・コーン・ハム キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	牛乳 ふラスク	524	18.1	22.1
27	土	麦茶 ビスケット	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・しめじ えのき・椎茸・きゅうり	麦茶 せんべい	156	6.3	4.9
29	月	牛乳 マンナ	ごはん	ビビンバ丼・南瓜のサラダ 豆腐のスープ	鶏挽肉・豚挽肉・ほうれん草・人参・もやし 南瓜・きゅうり・ベーコン・豆腐・長葱・わかめ	麦茶 梨	409	13.4	16.3
30	火	牛乳 せんべい	うどん	卵とじうどん・もやしのごま和え バナナ	鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・干椎茸・卵 もやし・きゅうり・バナナ	麦茶 ビスケット	361	15.8	9.7
31	水	麦茶 ポーロ	ごはん	鶏肉の胡麻味噌焼き・ひじきの煮物 スパサラダ・みそ汁	鶏肉・油揚げ・芽ひじき・人参・いんげん ハム・スパゲティ・きゅうり・キャベツ・玉葱	牛乳 黒ごまマフィン	640	28.8	24.8

8月の目標

- ・乳児 ・水分補給や涼しい環境の中で暑さに負けず
食事のリズムを整える。
・畑の野菜を通して食への興味や苦手な食材への興味を持つ
- ・幼児 ・水分補給や涼しい環境の中で食事をするなど
暑さに負けずしっかり食事をする。
・畑の野菜の収穫を通して野菜に興味を持ちおいしく頂く

1日 夏野菜カレー

暑い時期は ビタミンB₁で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB₁。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミンB₁がたっぷり。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。

